

шаха навыкам практической работы консультанта в психодинамической модели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Белый Б. И.* Тест Роршаха: практика и теория. СПб, 1992.
2. *Aronoff E. At al.* The Rorschach technique. Needham Heights, MA, 1994.
3. *Bohm E.* Rorschach test diagnosis. New York, 1958.
4. *Exner J.E.* The Rorschach: a comprehensive system. New York, 1986. Vol. 1.
5. *Exner J.E.* Comments on «The Rorschach M response: a return to its roots» // J. of Personality Assessment. 1991. 57 (1).
6. *Exner J.E.* A Rorschach workbook for the comprehensive system. Ashville, NC, 1995.
7. *Kramer R.L.* The Rorschach M response: a return to its roots // J. of Personality Assessment. 1991. 57 (1).
8. *Piotrowski Z.A.* Perceptanalysis. Philadelphia, 1957.
9. *Piotrowski Z.A.* The movement responses // Rorschach psychology / Ed. M. Rickers-Ovsiankina; Huntington, NY, 1977.
10. *Rorschach H.* Psychodiadnostics. New York, 1942.
11. *Wagner E.E., Young G.R.* A Commentary on DeCato's «On the Rorschach M response and monotheism» // J. of Personality Assessment. 1994. 62 (3).

Я.И.Коряков

ТЕХНИКА «ВРАЩЕНИЯ ИКОНОК» И ЕЕ МОДИФИКАЦИИ

Техника «вращения иконок» была разработана создателями «Другой половины НЛП» Джо Маншоу и Нельсоном Зинком. Она опирается на использование сенсорных модальностей, сознательных и бессознательных процессов и разных уровней конкретики-абстракции представлений опыта. Ее результатом является выработка у клиента некоего творческого метода перехода от проблемного состояния к желаемому. Сам этот метод во время работы не специфицируется, но, как правило, впоследствии спонтанно обнаруживает себя в происходящем. Иногда в ходе применения техники у клиента возникает ряд инсайтов относительно своего состояния, ситуации или решения проблемы, но такое осознание, в общем-то, не является целью работы.

Опишем модифицированный нами вариант техники «вращения иконок».

1. Предложите клиенту представить текущее состояние (поведение, чувство и т.п.), которое является проблемным. Представление должно быть специфическим, желательно с использованием всех модальностей (визуальной, аудиальной, кинестетической). При этом оно не обязательно быть реалистическим, возможен и фантазийный образ, лишь бы клиент был уверен, что оно отражает именно требуемое состояние. Особенно отметьте (уточните специально) локализацию образа в пространстве клиента.

2. То же самое проделайте относительно образа желаемого состояния (с соблюдением всех экологических проверок). Так же обратите внимание на «пространственное» расположение этого образа.

3. Предложите клиенту сформировать для каждого конкретного образа символические картинки-иконки (используя термин «компьютерного» словаря, а вообще, — приспособляйтесь к языку клиента — это могут быть «символы, наброски, значки»). Проще всего позволить им самим спонтанно появиться. Иконки могут быть детально прорабо-

танные или простые, схематичные, это зависит от клиента. Они должны располагаться на тех же местах, что и первоначальные конкретные образы.

4. Предложите клиенту сначала медленно, затем все быстрее вращать символы-иконки так, чтобы они поочередно менялись местами. Вращаясь, они сливаются в сплошное кольцо, которое быстро сжимается. Пусть клиент позволит ему сжаться, а на его месте (из него) — появиться новому символу (он появляется сам как продукт бессознательного). Если нужно, пусть клиент приблизит к себе этот новый символ, чтобы рассмотреть. Разбираться, что он может означать, не нужно. Вся процедура занимает обычно 7—10 секунд.

5. Предложите клиенту представить будущие действия — конкретные, если речь идет о специфической ситуации, или типичные, если дело касается просто состояния (например, выхода из депрессии). Задайте вопрос: «Из возможных вариантов ваших действий в этой ситуации, какие наиболее резонируют с этим новым символом (соответствуют ему и т.п.)?» Если возможно, рассмотрите несколько ситуаций. Заметьте, варианты могут быть очень неожиданными и не соответствовать каким-либо стандартным «терапевтическим» ожиданиям. Доверьтесь бессознательному клиенту. Если работа касается телесных состояний, бывает полезно «инкорпорировать» конечный символ, «вобрать в себя», «растворить» в теле — ориентируйтесь на реакцию клиента.

В методике Маншоу-Зинка на пятом шаге клиенту рассказывается первая пришедшая на ум терапевту по поводу возникшего символа метафора и предлагается найти в ней какой-то личный смысл, связанный с контекстом проблемы клиента. Это позволяет полнее подключить к решению сознание клиента. Впрочем, это, скорее, дополнительная процедура, основная работа выполняется на первых четырех шагах. Предложенная нами модификация проще, легче принимается клиентами и весьма повышает эффективность техники в целом. Разрешение использовать метафорические образы на первом шаге также повышает гибкость методики (но они должны быть сенсорно представлены).

Также удобнее начинать работу сразу с рассмотрения всех модальностей (у авторов исходного варианта — отдельный процесс для каждой). Это делает представление более полным. Если какая-то модальность начинает доминировать, мы можем сосредоточиться на ней и ориентировать соответствующим образом весь процесс. Аналогом вращения в аудиальной сфере служит «перетекание» звуков (или символических представлений, например, фраз) вплоть до слияния и появления нового. Примерно то же происходит и с ощущениями. Но чаще, конечно, работа ведется с визуальными образами.

Что если первоначальные образы будут находиться на одном и том же месте? Крайне редко, но бывает. Просто позвольте одному из них передвинуться так, как покажется удобным. Это происходит без труда, а разница локализаций существенна.

В целом, техника позволяет работать с самыми разнообразными проблемами и вопросами личностного роста даже без особых модификаций, и даже если она не инициирует изменение, то может существенно облегчить его.

При изменении убеждений эффективнее действует следующий вариант.

1. Идентифицируем состояние, связанное с текущим, ограничивающим, неэффективным убеждением.
2. Идентифицируем состояние сомнения, неопределенности.
3. Идентифицируем состояние, связанное с новым, предпочитаемым убеждением.
4. Для каждого состояния получаем символы-картинки на соответствующих местах.
5. Осуществляем процесс слияния для символов пары «старое убеждение — сомнение».
6. Используя появившийся символ-иконку, осуществляем тот же процесс для него и символа «нового убеждения».
7. Закрепляем результат исследованием «резонанса» с полученным символом.

При необходимости можно еще расширить спектр переходных состояний, предложив, например, такую цепочку состояний: убеждение-1, сомнение, открытость выбору (изменению), любопытство, убеждение-2. В принципе, в каждом конкретном случае можно экспериментировать с диапазоном состояний, оставаясь, конечно, в рамках целесообразности.

Можно также вводить переходные шаги в процесс абстрагирования. Например, вводя известное в НЛП представление о Линии Времени:

1. Идентифицируем проблемное состояние, связанное с какими-либо прошлыми событиями, ситуациями.
2. Предлагаем бессознательно отметить соответствующие моменты в прошлом на Линии Времени (первый уровень абстракции).
3. Находим символ-значок для всей этой конструкции (второй уровень абстракции).
4. Находим символ для «чистой» Линии Времени или же «нагруженной» желаемыми состояниями.
5. Применяем технику «вращения иконок» к этим двум символам.

В общем, это еще один комплекс удобных методов для облегчения изменения, не кардинально отличный от других, но со своими особенностями.

Л. И. Колосова, А. И. Рагинский

ЭМОЦИИ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

С глубокой древности людей интересовала проблема нервной «разгрузки». В наше время стрессов и других психогенных воздействий проблема еще более актуальна.

По мнению врача-невропатолога К. Г. Уманского [2], сильные отрицательные эмоции меняют внешность и состояние человека: утомленное лицо, в позе и движениях — вялость, глаза потухшие, мысли мрачные, все раздражает, ощущение, что нервы не выдержат. И тогда встает вопрос: Может стоит дать волю своим чувствам, выплеснуть их наружу, чтобы стало легче, спокойнее, веселее? Так как же, полезна или вредна нервная «разгрузка»?

Многие люди так и поступают: выплескивают гнев наружу руганью, конфликтами, различными невербальными средствами — злой взгляд, презрительная мимика лица, рукоприкладство, бойкотирование. Последствия такого поведения дают о себе знать намного позже, когда человек